

献 立 表

2019年11月

	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 15 29	金 麦ごはん 大根と鶏肉の煮物 豆腐のキッシュ 麩のすまし汁	米、押麦、油、焼ふ、砂糖	加工乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、粉チーズ、おから、かつお節、煮干し	大根、小松菜、人参、玉ネギ、えのき、青ねぎ、インゲン、こんぶ、干し椎茸	しょうゆ、酒、塩	Feウエハース 加工乳180 菓子パン	
16 30	土 野菜そば バナナ	宮古そば、米、油	豆乳、豚肉、ツナ、かまぼこ、かつお節、煮干し	バナナ、もやし、にんじん、こまつな、焼きのり、青ねぎ	しょうゆ、みりん、鶏がら	ビスコ 豆乳150 ツナおにぎり	
④ 18	月 ごはん ニラレバ炒め きゅうりの和え物 ゆし豆腐	米、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	加工乳、ゆし豆腐、卵、豚肉、豚レバー、ツナ、ちくわ、みそ、かつお節、煮干し	きゅうり、もずく、玉ネギ、にら、もやし、人参、コーン、青ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、ノンオイル和風ドレッシング	卵ボーロ 加工乳180 もずく入りなべパンピン	
5 19	火 チキンカレー りんごサラダ わかめのすまし汁	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押麦、砂糖、マヨネーズ、甘酒、オリーブ油	加工乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、かつお節、煮干し	りんご、玉ネギ、キャベツ、人参、しめじ、ピーマン、干しぶどう、レモン汁、カットわかめ	カレールー、しょうゆ	ハーベストセサミ 加工乳180 りんごパウンドケーキ(甘酒入)	
6 20	水 あわごはん 切干大根炒め 魚のピカタ 冬瓜のみそ汁	さつま芋、米、小麦粉、砂糖、あわ、油	加工乳、赤魚、卵、豚肉、ツナ、粉チーズ、みそ、かつお節、煮干し	切干大根、刻み昆布、冬瓜、人参、にら、長ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう	豆乳100 加工乳180 紅芋の甘煮	
7 21	木 麦ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜の煮浸し けんちん汁	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、油、押麦	加工乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、かつお節、煮干し	小松菜、人参、いちごジャム、もやし、大根、青ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒	ゴマ付きいりこ 加工乳180 ジャムパン	
8 22	金 大豆ごはん さばの照り煮 キャベツの甘酢和え 白菜のみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、油	加工乳、さば、ゆで大豆、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	バナナ、キャベツ、白菜、パン缶、人参、きゅうり、刻み昆布、しょうが	しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	全粒粉クラッカー 加工乳180 ソフトせんべい バナナ	
9 ②③	土 そば汁 野菜ジュース	宮古そば、米、砂糖、ごま、油	豆乳、豚肉、大豆水煮、かまぼこ、みそ、かつお節、煮干し	野菜ジュース、青ねぎ	鶏がら、しょうゆ、みりん、酒	黒糖ブッセ 豆乳150 大豆ごまみそおにぎり	
11 25	月 あわごはん からしな炒め 豆腐のそぼろあんかけ アーサのすまし汁	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、あわ、油、片栗粉、砂糖	加工乳、木綿豆腐、卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ、おから、かつお節、煮干し	からしな、もやし、人参、えのき、枝豆、アーサ	しょうゆ、みりん、鶏がら	Caウエハース 加工乳180 ココアホットケーキ	
12 26	火 豚丼 大根サラダ ほうれん草のすまし汁 みかん缶	米、油、すりごま、ごま、砂糖、ごま油、粉黒糖、砂糖、くず粉	加工乳、豚肉、絹ごし豆腐、ツナ、かつお節、煮干し	玉ネギ、みかん缶、ほうれん草、コン、大根、えのき、ピーマン、青ねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、みりん	きなこせんべい 加工乳180 黒糖くず餅	
13 27	水 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ナムル 冬瓜のミネストローネ	米、ノンオイル和風ドレッシング、片栗粉、砂糖、油	加工乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム	もやし、冬瓜、人参、玉ネギ、きゅうり、インゲン、マーマレード、ホルマト、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩	マンナ 加工乳180 カステラ	
14 28	木 麦ごはん かにかま磯揚げ ひじき炒め 豚汁	米、ホットケーキ粉、小麦粉、油、押麦、ごま油	加工乳、豆乳、カニかまぼこ、豚肉、ハム、卵、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	人参、大根、ごぼう、コン、長ねぎ、ほうれん草、えのき、枝豆、ひじき、青ねぎ、青のり	みりん、しょうゆ、酒、塩、こしょう	玄米棒 加工乳180 おかず蒸しパン	

	食事摂取基準値	給与栄養量
熱量kcal	575	575
タンパク質g	21.7	23.9
脂質g	16~19.1	17.5
カルシウムmg	260	295
鉄分mg	2.5	2.9
食物繊維g	3.9	4

【11月の行事予定】 ①紅茶の日 ③文化の日 ④振替休日 ⑤りんごの日 ⑤七五三
②ピザの日 ②フライドチキンの日 ②勤労感謝の日 ②和食の日

◎献立は食材や天候等により変更することがあります。

◎献立は3歳児を目安に作成しております。

◎0歳児の離乳食・10時のおやつは、月例に合わせて提供しております。

◎食材として、かつお節、煮干しと記入してあるものは、その食材を「だし汁」として使用しております。

◎食物アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しておりますが、調理場難しい場合は、保護者に協力を求める場合がありますのでご了承下さい。

簡単!!甘酒入りリンゴのﾊﾟｳﾄﾞｰｹｰｷ

材料(ﾊﾟｳﾄﾞｰ型1個分)

・りんご1個 ・卵1個

・米麹甘酒 100g

・ホットケーキミックス150g ・ｸﾞﾗｰﾌ油大さじ1.5 ・砂糖大さじ1

【作り方】

①りんご以外の材料を全てボウルに入れ、泡立て器で混ぜ合わせる

②りんごを1~2cm角に切り、①に加え混ぜる

③型に流し入れ、180℃のオーブンで30分程焼き完成

